

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ****21.01.2025г.****Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	гуляш из мяса кур	87	17,5	9	0,8	153,7	51
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>577</b>	<b>30,4</b>	<b>16,2</b>	<b>87,3</b>	<b>617,3</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,8	6,8	38,3	249,3	54-4г

	<b>гуляш из мяса кур</b>	<b>80</b>	<b>16,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,7</b>	<b>141,3</b>	<b>51</b>
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,9</b>	<b>37,4</b>	<b>54-32хн</b>
	<b>Апельсин</b>	<b>165</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,4</b>	<b>62,4</b>	<b>Пром.</b>
	<b>хлеб пшеничный йодированный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,2</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>30,3</b>	<b>15,8</b>	<b>85,9</b>	<b>607,6</b>	
	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	